

2026 年 10 月 10/11～31

市民カレンダー

※翌月 10 日までの掲載分は裏面をご覧ください

【医】 休日当番医

11 (日)	【医】たにむら産婦人科(☎53-2600)	22 (木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30～)
12 (月)	【医】びらふ診療所(☎57-3456)	23 (金)	
13 (火)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00) 行政相談 プラザ八王子(10:00～15:00)	24 (土)	
14 (水)	人権相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) 育児相談 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)	25 (日)	【医】さくら香美クリニック(☎53-2255)
15 (木)	肺がん(結核)検診 ※要予約 市内各所(8:30～16:30) 大腸がん検診(採便容器回収) 奥物部ふれあいプラザ(8:30～11:30) 大腸がん検診(採便容器回収) 香美市立図書館(15:40～16:30)	26 (月)	
16 (金)		27 (火)	胃がん・大腸がん検診/肺がん(結核)検診/特定(若年者)健診 保健福祉センター香北(8:00～11:30) 肺がん(結核)検診 ※要予約 市内各所(13:30～16:25)
17 (土)	献血 高知工科大学(10:00～12:00/13:15～16:00)	28 (水)	一日行政相談所 バリューかがみの(10:00～15:00)
18 (日)	【医】村上内科循環器科(☎52-0111) 献血 高知工科大学(10:00～12:00/13:15～16:00)	29 (木)	
19 (月)		30 (金)	法律相談 プラザ八王子 (13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-5800)へ
20 (火)		31 (土)	
21 (水)	泰山公園子どもの広場 休園日 育児相談 子育てセンターびらふ(10:00～11:30) もぐもぐ教室(離乳食教室) 子育てセンターなかよし(10:30～11:30) ※要予約:申込は、市健康推進課(☎52-9281)へ		

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24 時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ 納期限＝11月2日(月)

市県民税	第3期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	10 月 18 日 (日)	10 月 19 日 (月)	9:30～12:00
香北町永野粗大ごみ仮置場	10 月 18 日(日)		13:00～16:00

毎年 10 月は、環境省が定める「3R 推進月間」です。3R とは、次の 3 つの語の頭文字をとったものです。

◎ごみを減らす Reduce (リデュース) ◎再使用 Reuse (リユース) ◎再生利用 Recycle (リサイクル)

この機会に、資源消費や環境負荷の少ない循環型社会のため、限りある資源の大切さを改めて認識し、「ペットボトルではなく水筒を持ち歩く」「買い物にはエコバックを持っていく」など、環境のために私たちができることから始めていきましょう。

【問い合わせ先】 環境課 ☎0887-53-1063

1 (日)	【医】香長中央病院(☎53-5155)	6 (金)	身体障害者相談 プラザ八王子(10:00～12:00)
2 (月)		7 (土)	
3 (火)	【医】同仁病院(☎53-3155)	8 (日)	【医】香北病院(☎59-2251)
4 (水)		9 (月)	人権相談 プラザ八王子(10:00～15:00)
5 (木)		10 (火)	行政相談 香美市基幹集落センター (10:00～15:00) 胃がん・大腸がん検診 プラザ八王子(8:00～11:00)

※高知県救急医療情報センター(☎ 088-825-1299)では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

あつまれ!香美の元気スープ

～ ココロに愛を、カラダに勇気を ～

「アンパンマン」の作者・やなせたかし先生が、毎朝「特製野菜スープ」を飲んでいたことから、令和7年度に「香美市元気スープコンテスト」を開催し、市の地場農産物を使った、心も体も元気になれるようなスープのレシピを募集しました。たくさんのご応募の中から、その入賞作品をご紹介します♪



入賞 地元農産物がたっぷりです

★ ★ ★
「柚子こしょう香る特産物卵スープ」

考案者：Akitomo さん（大栃中1年生 ※応募当時）

材料・分量
(4人分)

にら	5本
しいたけ	2個
とりにく	150g
水	700ml
オクラ	4個
卵	2個
鶏だし(顆粒)	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ゆずこしょう	小さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① にら、とりにく、オクラを食べやすい大きさに切り、しいたけは細かく切る。卵はといておく。
- ② 鍋の中に、分量の水を入れて中火にかけふつとしたら鶏だしとしょうゆを入れる。
- ③ ②にとりにくを入れ、色が変わってきたらしいたけ、にら、オクラの順番で入れ、卵を円をえがくように入れて少し混ぜる。
- ④ 塩、こしょうを少々入れて、ゆずこしょうをときまぜたら完成。



【考案者のコメント】

お母さんが作ってくれる大好きな卵スープに、物部の特産物を入れてみました。このスープはゆずがきらいな人でも食べれるスープだと思います。また、ゆずこしょうをいれなくてもおいしく食べられますが、個人的には入れた方がおいしいと思います。

【審査員のコメント】

- ・香美市の農産物がたくさん使われていて体が温まりそうなスープです。
- ・柚子こしょうとふんわり卵がベストマッチ！
- ・具だくさんで鶏肉がやわらかく、主役になれるスープです。

